



仁 叟 寺
ヨ ガ Jinsouji
Yoga



毎月最終土曜日
夕方4時開式予定

令和6年度
(2024)

令和6年

1月27日(土)・2月24日(土)・3月30日(土)

4月27日(土)・5月25日(土)・6月29日(土)

7月27日(土)・8月31日(土)・9月28日(土)

10月26日(土)・11月30日(土)・12月28日(土)

令和7年

1月25日(土)・2月22日(土)・3月29日(土)

講師紹介

..... minami

前橋市在住 ダンサー / ヨガ講師

【経歴】

ダンサーとして第一線で活動する中で、体の調整やメンタルケアとしてのヨガの力を感じ、勉強を始める。現在は県内のスタジオやイベントだけでなく、学童などでもヨガクラスを受け持つなど幅広く活動をしている。

初めての方でも体が硬い方でも自分のペースで参加できるようなクラス内容となっており、心と体を解放し、ヨガを通して自分と向き合いセルフケアとしての大切な時間を過ごせるようなレッスンを心がけている。

2007年～ ダンサーとして活動開始。
講師やメディア、舞台などに出演。

2018年～ ヨガ講師として活動開始。
・全米ヨガアライアンス 200 時間終了
・ヨガニドラー指導者養成修了
・YOGAed. キッズヨガ指導者養成修了

受講志納金 500 円

入会金無料、初心者歓迎、檀信徒以外の参加も可能です。

服装 ヨガに適した服装

(スカートなどはご遠慮ください)

時間 約 45 分

持参品 バスタオル 1 枚

講師 minami 先生

会場 仁叟寺

駐車場 100台以上 可能

(第1～第4駐車場をご利用ください)



お問い合わせ先

仁叟寺 -じんそうじ- [花と歴史と文化財の寺 仁叟寺](http://www.jinsouji.net/)

〒370-2123 群馬県高崎市吉井町神保 1295
電話：027-387-3080 FAX：027-387-8766
e-mail：jinsouji@dan.wind.ne.jp
URL：http://www.jinsouji.net/

